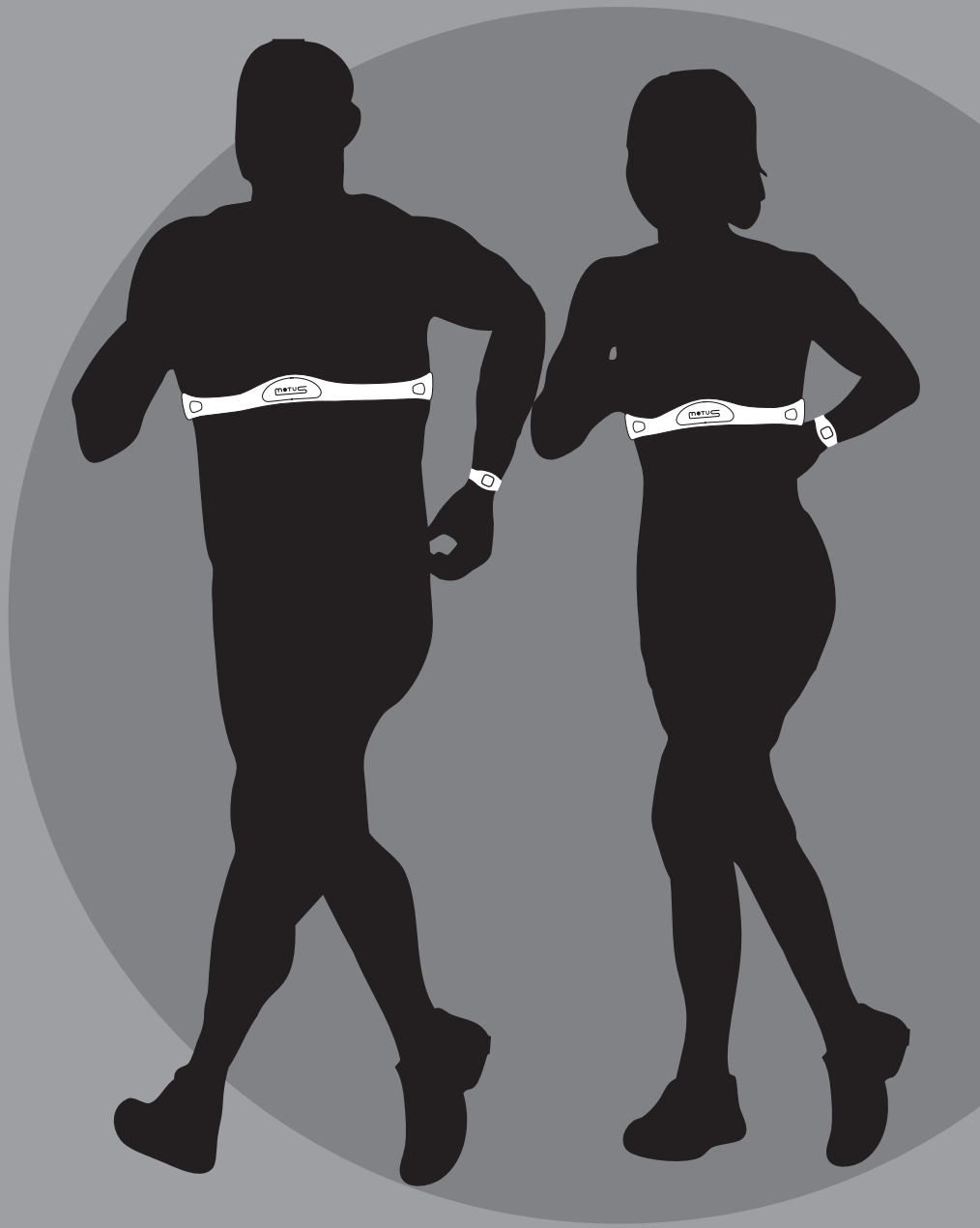
TZ3

Herzfrequenzmesser



Bedienungsanleitung
DEUTSCH

INHALTSVERZEICHNIS

FUNKTIONEN 3
TASTEN 4
UHR 5
HERZFREQUENZMESSER
- Anlegen des Sender-Brustgurtes 6
- Benutzerdaten und Zielzonen 7
- Beginn der Trainingseinheit 8
- Daten der Trainingseinheit 9
- Zielzonentabelle 10

DATENSPEICHER 11
WECKER 12
STOPPUHR 13
BATTERIEWECHSEL 14
PROBLEMLÖSUNGEN 15
PFLEGE UND WARTUNG 15
TECHNISCHE DATEN 16
GARANTIE 16

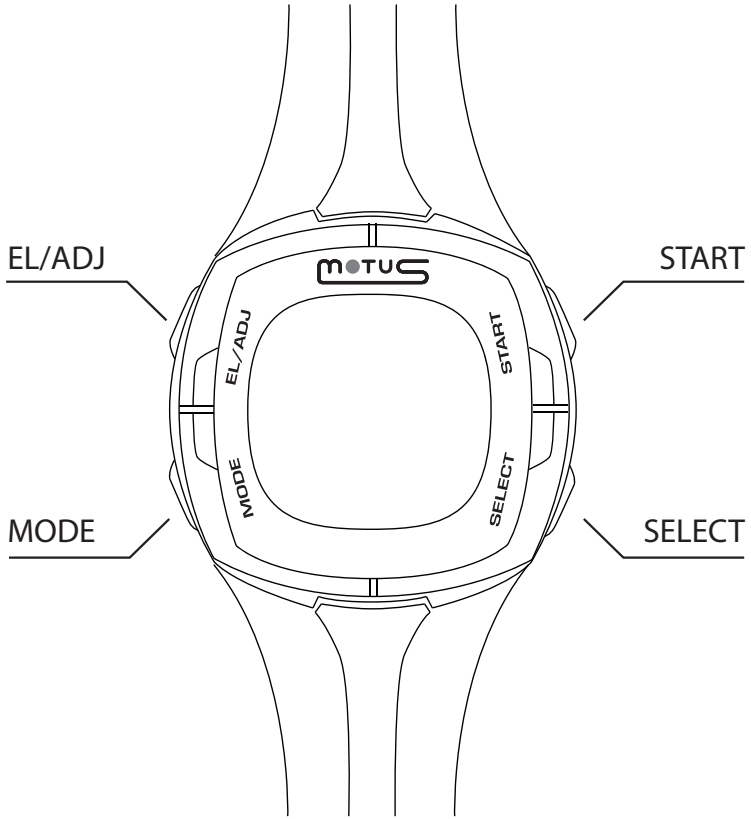
ACHTUNG: Bevor sie eine körperliche Aktivität beginnen wird empfohlen einen Arzt aufzusuchen um das richtige Trainingsprogramm zu erstellen.

FUNKTIONEN

Vielen Dank , dass Sie sich für den hochwertigen Herzfrequenzmesser Motus TZ3 entschieden haben.
Um das Maximum Ihres Gerätes nutzen zu können, lesen Sie aufmerksam diese Anleitung und bewahren Sie sie griffbereit auf.

TIME Uhr	Einstellung	Stunde	Jahr	Datum/ Monat	Format 12/24 Std.	
HRM Herzfrequenzmesser	Gesamt-dauer der Übung	% max. Frequenz	Verbrauchte Kalorien	Zeit in Zielzone	Max. Frequenz	Uhrzeit
	Einstellung	Alter	Geschlecht	Zielzone	Max. Frequenz	
		Min. Frequenz	Einheit	Gewicht	Zielzonenalarm	
DATA Datenspeicher	Gesamtdauer der Übung	Zeit in Zielzone	Verbrauchte Kalorien	Max. Frequenz	Durchschnittl. Frequenz	
ALARM Wecker	On/Off					
STW Cronometro	Zwischenzeit (Split)					

TASTEN



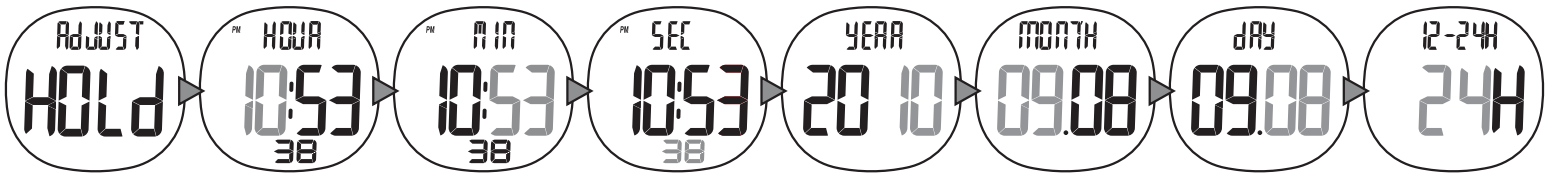
MODE
- Durchblättert die Funktionen
- Wechselt zur nächsten Eingabe im Einstellungsmodus

EL/ADJ
- Aktiviert Hintergrundbeleuchtung
- Aktiviert Einstellungsmodus
- Speichert Trainingsdaten

START
- Startet/pausiert die Trainingseinheit
- Aktiviert Tastentöne
- Erhöht/verändert die Werte im Einstellungsmodus

SELECT
- Durchblättert die Trainingsdaten
- Durchblättert die Daten im Speicher
- Durchblättert das Untermenü
- Verringert/verändert die Werte im Einstellungsmodus

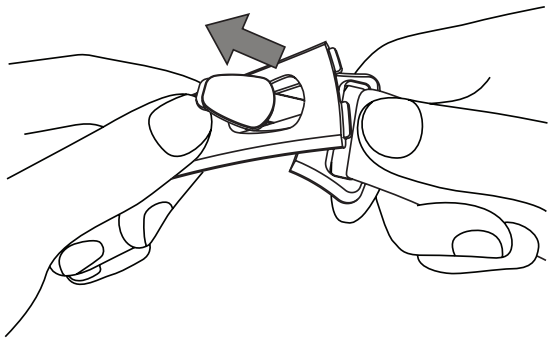
Die Schritte 1 bis 5 befolgen um Uhrzeit, Datum und Format (12/24) einzustellen.



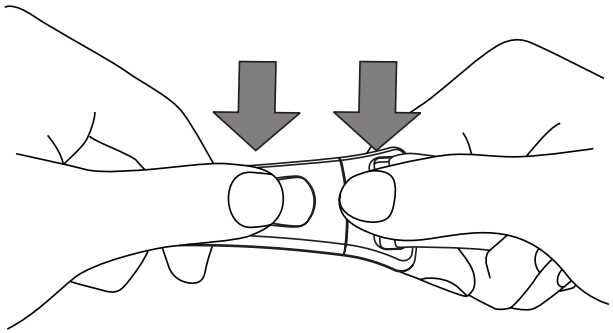
Einstellung | Stunden | Minuten | Sekunden | Jahr | Monat | Tag | Format 12/24 Std.

Die Taste SELECT ermöglicht es das Datum im Format Monat/Datum oder Tag / Datum anzuzeigen.
Die Taste START aktiviert/deaktiviert die Tastentöne. Wenn aktiviert, zeigt das Display das Symbol an.

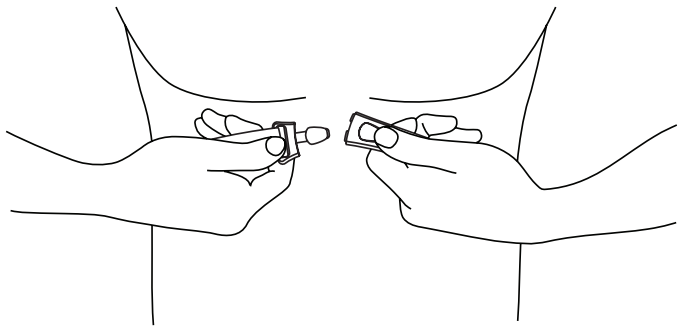
Die Schritte 1 bis 4 befolgen zum Anlegen des Gurtes.



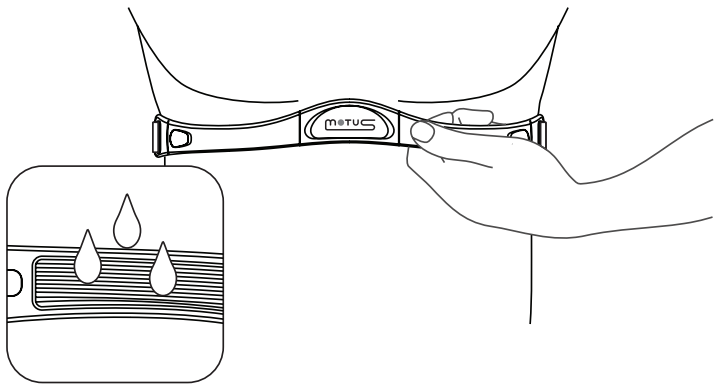
1. Das Ende des Gurtes in den Schlitz an der Lasche einführen.



2. Die Lasche herunter drücken und sicherstellen, dass sie fest sitzt.



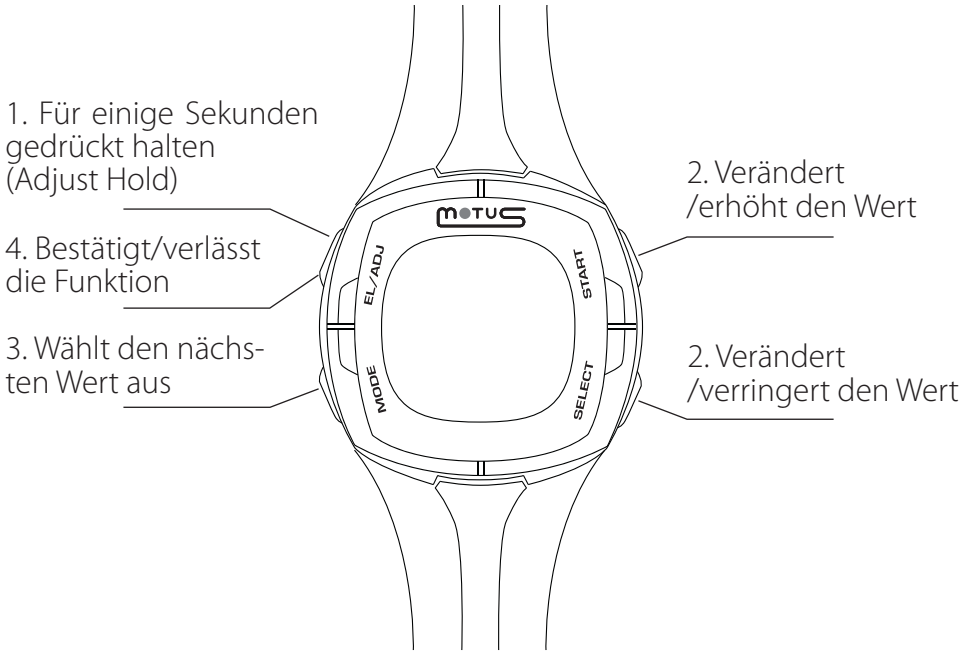
3. Den Gurt um den Brustkorp binden, das andere Ende befestigen und den Gurt unter der Brust anbringen. Sicherstellen, dass die Elektroden Kontakt zur Haut haben und dass das Logo Motus nach vorne zeigt.



4. Den Gurt leicht anheben und die Elektroden befeuchten um eine optimale Übertragung der Herzschläge zu Gewährleisten.

Aufgrund der eingegebenen Daten (Alter und Geschlecht) berechnet dieser Herzfrequenzmesser automatisch das Level der drei Zielzonen.

Um die Daten einzugeben gehen sie mit der Taste MODE in die Funktion HRM und befolgen sie die Anweisungen:



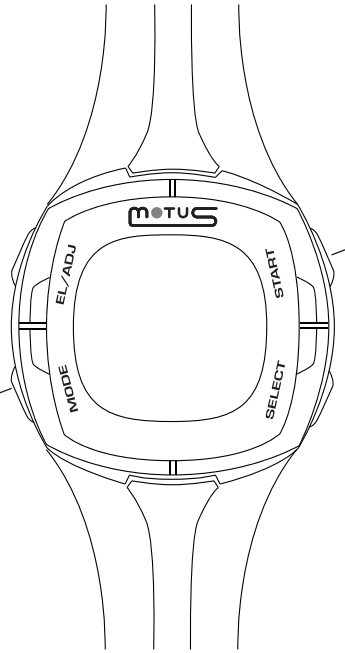
Level der Zielzonen selbst einstellen

(für geübte Benutzer):

- Im Untermenü LEVEL die Taste SELECT oder START drücken um die Zielzone zu wählen (1-2-3)
- Mit der Taste MODE bestätigen und den oberen Grenzwert HI mit SELECT oder START einstellen.
- Mit der Taste MODE bestätigen und den unteren Grenzwert LO mit SELECT oder START einstellen.
- Mit der Taste MODE bestätigen und zur Eingabe der nächsten Benutzerdaten wechseln oder die Funktion mit der Taste EL/ADJ verlassen.

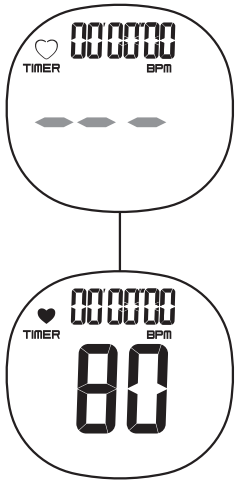
Für weitere Details über die Zielzonen auf Seite 10 nachlesen.

Einstellung | Alter | Geschlecht | Zielzone | Maximaler Grenzwert der Zielzone | Minimaler Grenzwert der Zielzone | Maßeinheit | Gewicht | Zielzonenalarm



2. Startet / Pausiert die Speicherung der Trainingseinheit

1. Die Funktion HRM auswählen



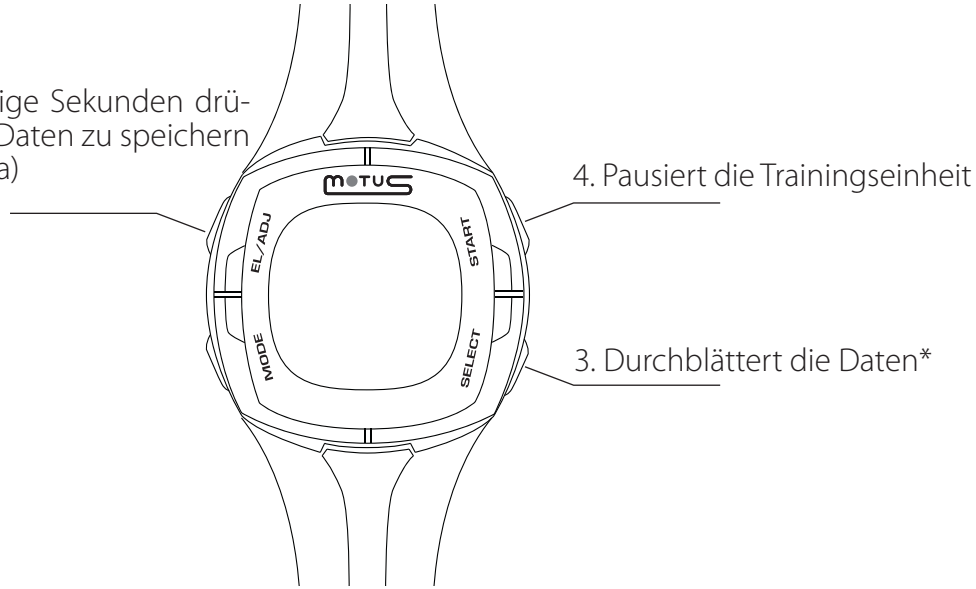
Die drei blinkenden Abschnitte im Display zeigen an, dass sich der Herzfrequenzmesser in Wartestellung befindet um die Signale des Gurtes zu empfangen.

Die Abschnitte blinken nicht, wenn kein Signal erhoben wird.

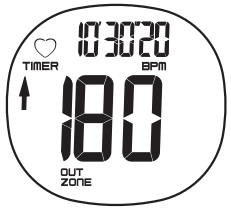
Die voreingestellte Zielzone ist die 1. Vor Beginn der Trainingseinheit ist es möglich eine andere zu wählen.
- Die Funktion HRM wählen und die Taste EL/ADJ für einige Sekunden gedrückt halten (Adjust Hold)
- Die Taste MODE drücken bis Sie LEVEL erreichen
- Mit der Taste START oder SELECT die Zielzone wählen (Level 1-2-3)
- Mit der Taste EL/ADJ bestätigen und in die Funktion HRM zurückkehren (Punkt 1)

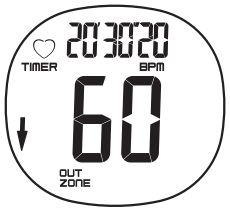
Für die Einstellung der Zielzone lesen Sie Seite 6 und für weitere Details Seite 10.

Die obere Linie im Display zeigt die Daten der laufenden Trainingseinheit an. Die Schritte 3 bis 5 befolgen um die Daten einzusehen und zu speichern.



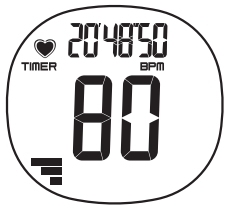
* Daten der Trainingseinheit





"Out-Zone"

Wenn die Herzschlagfrequenz die Zielzone über- oder unterschreitet zeigt das Display einen Pfeil an der nach oben oder unten zeigt. Falls aktiviert, wird ein sich wiederholendes akustisches Signal abgegeben.



% maximal Herzschlagfrequenz

Die drei Abschnitte unten links im Display zeigen die Prozent der verwendeten maximalen Herzschlagfrequenz in Echtzeit an.

- 1° Abschnitt: < 60%
- 2° Abschnitt: 60% - 85%
- 3° Abschnitt: > 85%

HERZFREQUENZMESSER Zielzonen Tabelle

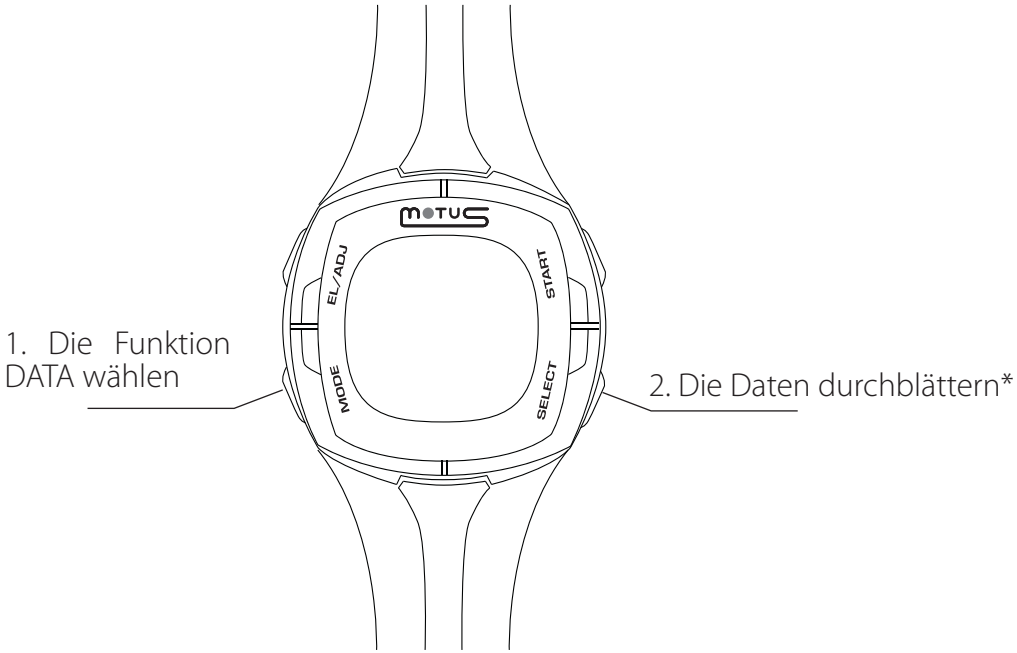
Um die besten Ergebnisse im körperlichen Wohlbefinden und sportlicher Leistung zu erzielen, ist es wichtig die eigene maximale Herzschlagfrequenz und das maximale und minimale Limit für jede Zielzone zu kennen.
Aufgrund der eingegebenen persönlichen Daten (Alter und Geschlecht) berechnet der Herzfrequenz-messer automatisch die maximale Herzschlagfrequenz und das Limit der Zielzonen wie in der Tabelle angegeben.

Maximale Herzschlagfrequenz Mann = 220 - Alter Frau = 226 - Alter			**Level 1 (55-70 %)** körperliches Wohlbefinden und Gewichtverlust				**Level 2 (70-80 %)** Erhöht die Abwehr und vergrößert die physische Kraft				**Level 3 (80-100 %)** Für eine hervorragende physische Kondition und Muskelaufbau			
Alter	Mann	Frau	Mann		Frau		Mann		Frau		Mann		Frau	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

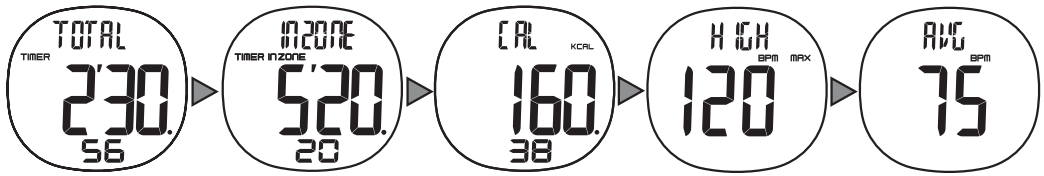
Die Herzschlagfrequenz wird in Schlägen pro Minute gemessen (BPM).
Die Tabelle ist verallgemeinert und kann nicht allen Bedürfnissen eines jeden Benutzers gerecht werden.

DATENSPEICHER

In der Funktion DATA ist es möglich die gespeicherten Daten der letzten Trainingseinheit abzurufen.



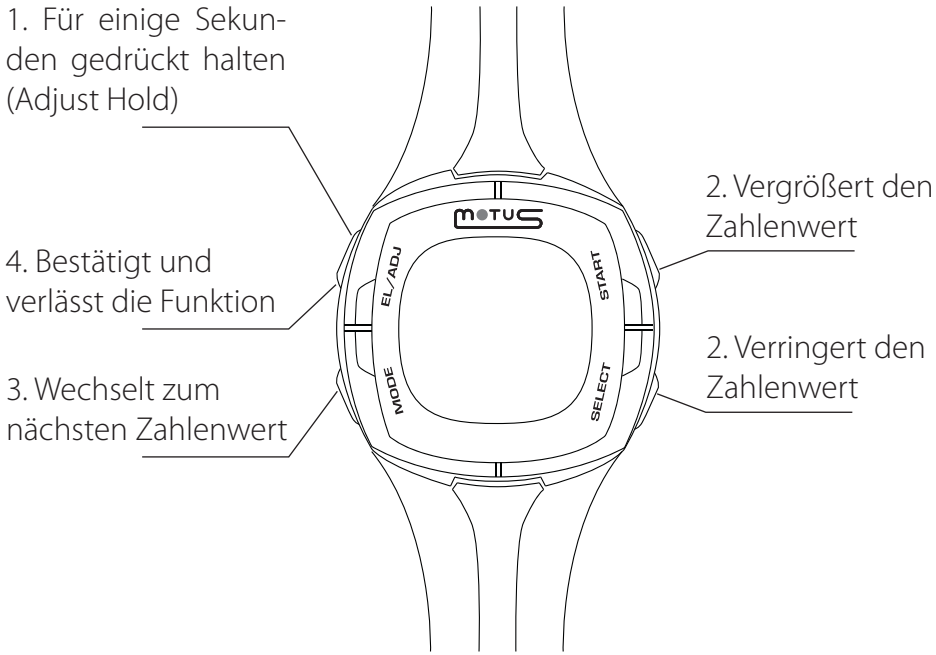
* Daten der Trainingseinheit

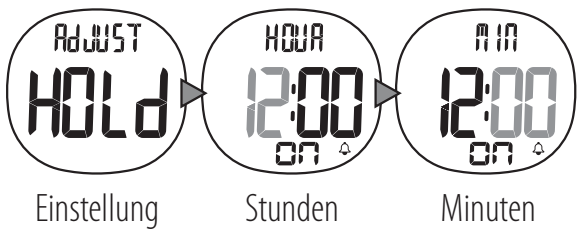


Gesamtdauer der Trainingseinheit | Zeitspanne in der Zielzone | Kalorien | Maximale Herzschlagfrequenz | Durchschnittliche Herzschlagfrequenz

WECKER

Die Taste MODE drücken und in die Funktion ALARM gehen. Die Schritte 1 bis 4 befolgen um den Wecker zu stellen.





Einstellung Stunden Minuten

Ein – Ausschalten

Nach dem Einstellen der Zeit wird der Wecker automatisch aktiviert.

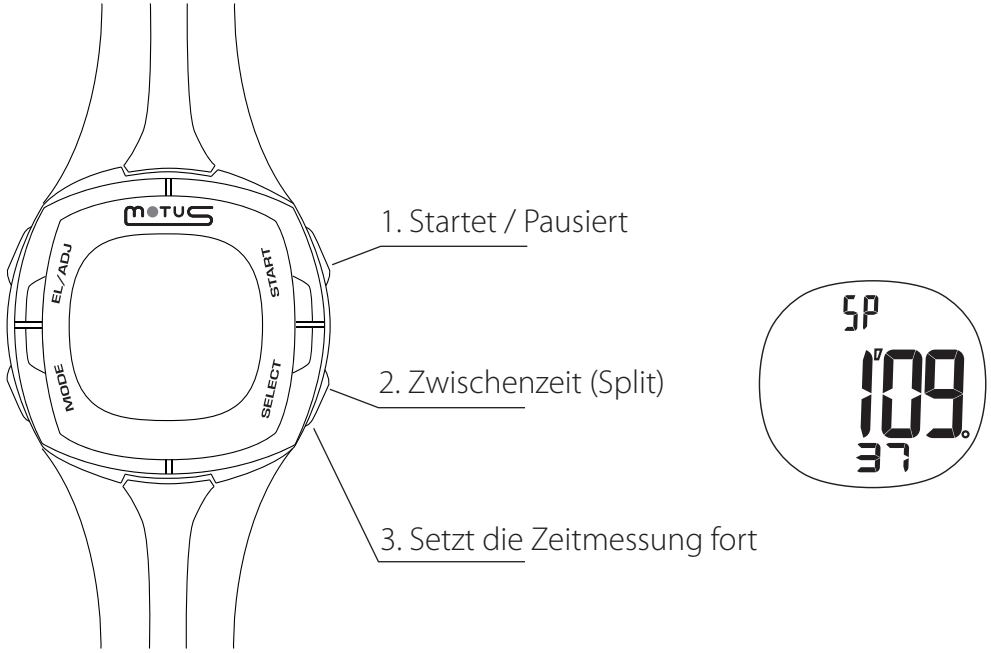
Um den Wecker manuell zu aktivieren/deaktivieren die Taste START drücken.

Wenn der Wecker aktiviert ist, zeigt das Display das Symbol 🔔 an.

Der Wecker klingelt 20 Sekunden lang. Um ihn auszuschalten drücken Sie eine beliebige Taste.

STOPPUHR

Die Taste MODE drücken und in die Funktion STW gehen.
Die Schritte 1 - 3 befolgen um die Funktion Stoppuhr zu nutzen.



Die Taste START und SELECT drücken um die Stoppuhr auf null zu setzen.

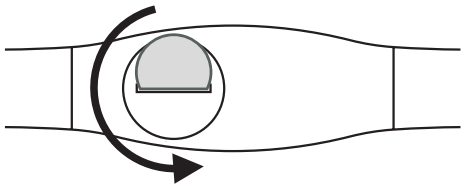
BATTERIEWECHSEL

UHR

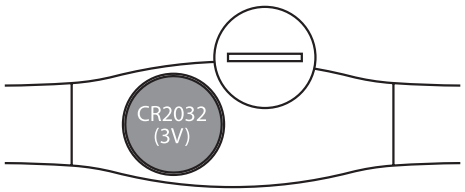
Wenden Sie sich an Ihren Einzelhändler oder an qualifiziertes Personal um Schäden am Gerät zu vermeiden.
Batterie-Typ: CR2032 (3V)

BRUSTGURT

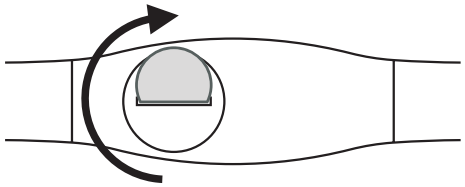
Batterie-Typ: CR2032 (3V)



1. Den Schraubdeckel entfernen, indem Sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen.



2. Eine Batterie mit dem Pluspol nach oben einlegen.



3. Sicherstellen, dass der runde Gummidichtungsring richtig sitzt. Den Schraubdeckel wieder anbringen, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn zudrehen.

- Keine Batterien verwenden, die sich von den in dieser Anleitung angeführten oder den mitgelieferten Batterien unterscheiden.
- Die Batterien nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgen.
- Die Batterien in Übereinstimmung mit den einschlägigen Richtlinien entsorgen.

PROBLEMLÖSUNGEN

Der Herzschlag wird nicht im Display angezeigt. Stellen Sie sicher dass:
- der Brustgurt richtig angebracht ist
- die Elektroden des Gurtes feucht sind und Kontakt zur Haut haben

Die Erhebung des Herzschlages ist nicht konstant oder blockiert sich:
- die Batterie des Brustgurtes ersetzen
- das Vorhandensein von elektromagnetischen Feldern kann Störungen hervorrufen.

Der Herzfrequenzmesser gibt ein akustisches Signal ab:
- Falls der Zielzonenalarm aktiviert ist, zeigt das akustische Signal an, dass die erhobene Herzschlagfrequenz sich außerhalb der gewählten Zielzone befindet. (siehe Seite 7)

Blockierte Funktionen:
Dieses Problem kann aufgrund von elektrostatischer Aufladung oder nach einem Batteriewechsel auftreten. Alle vier Tasten gleichzeitig gedrückt halten um das Gerät auf Werkseinstellung zurück zu setzen.

TECHNISCHE DATEN

HERZFREQUENZMESSER

Wasserdicht: bis zu 30 Meter
Betriebstemperatur: von -5°C bis 50°C
Limit des Herzschlages: 30 – 240 BPM

Materialien

Scheibe: Acryl
Gehäuse: Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS)
Tasten: Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS), Polyurethan
Schnalle: Stahl
Ring: Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS)
Unterbau: Stahl
Armband: Polyurethan

SENDER-BRUSTGURT

Wasserdicht: bis zu 10 Meter unter normalen Bedingungen.
Nach Gebrauch mit einem Tuch abtrocknen.
Betriebstemperatur: von -5°C bis 50°C

Materialien

Fester Bauteil: Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS)
Elektroden: Polyurethan
Gurt: Gummiband

PFLEGE UND WARTUNG

- Das Gerät nicht auseinander bauen oder reparieren.
- Vor übermäßiger Hitze oder Kälte, vor Feuchtigkeit und Stößen schützen und nicht über längere Zeit dem direkten Sonnenlicht aussetzen.
- Mit einem angefeuchteten Tuch reinigen. Stark verschmutzte Bereiche mit einer delikaten, nicht aggressiven Seife reinigen. Keine chemischen Substanzen, wie Benzin, Lösungen, Aceton oder Alkohol verwenden, die die Wasserundurchlässigkeit, das Gehäuse und die Verzierungen des Gerätes beschädigen können.
- Den Kontakt mit Produkten, wie Haargel und Haarlack, Insektensprays, Kölnischwasser, Sonnencremen und sonstige Produkte vermeiden, die die Kunststoff-teile beschädigen können. Bei Kontakt mit den oben genannten Substanzen das Gerät unverzüglich mit einem weichen und trockenen Tuch reinigen.
- Das Betriebsumfeld des Gerätes muss frei von elektromagnetischen Feldern sein.
- Bei Kontakt mit Wasser die Tasten nicht aktivieren.
- Das Gerät und seine Bauteile müssen in Übereinstimmung mit den einschlägigen Richtlinien entsorgt werden.
- Ziehen Sie das Armband nicht allzu fest an. Sie sollten einen Finger zwischen Armband und Handgelenk einführen können.

GARANTIE

- Das Gerät verfügt über eine Garantie von 24 Monaten ab Kaufdatum und erstreckt sich ausschließlich auf Material- und Konstruktionsschäden.
- Die Garantie ist nur gültig, wenn das Gerät und sein Zubehör sachgemäß und der Anleitung entsprechend benutzt werden.
- Eventuelle Abänderungen und/oder eine Nutzung, die der in der Anleitung beschriebenen Verwendung nicht entspricht, haben den Garantieverfall zur Folge.
- Die Batterien sind von der Garantie ausgeschlossen.
- Bei einem von der Garantie gedeckten Schaden wenden Sie sich an den Händler oder senden Sie das Gerät, die Zubehörteile und die Kaufquittung mit Datum und ausreichender Frankierung an die nationale Vertriebsfirma.
- Vor dem Senden des Geräts lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und überprüfen Sie den Zustand der Batterien.
- Wenn der Schaden von der Garantie gedeckt ist, wird Ihnen das reparierte oder ersetzte Gerät kostenlos zurückgesandt.
- Für den Kundendienst nach Garantieverfall wenden Sie sich an den eigenen Händler oder senden Sie das Gerät und die Zubehörteile mit einer ausreichenden Frankierung an die nationale Vertriebsfirma.

MOTUS ist ein Markenzeichen von
DIGI Instruments srl, Italien
www.motusport.com

TZ3-2013.1-DE